

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

آموزش به بیمار

(لوپوس اریتماتوی سیستمیک)





نوعی اختلال تنظیم و تعادل ایمنی است که امکان دارد چند تا از اندام های بدن یا فقط پوست را گرفتار کند . علت اصلی بیماری هنوز ناشناخته است . اما ممکن است ترکیبی از عوامل ارث ، هورمون ها ، اشعه ماوراء بنفش ، مصرف برخی از داروها یا غذاها ، داروهای ضد تشنج ، هیدرولازین ، پروکائین آمید ، ایزونیازید ، کلرپرومازین و جوانه یونجه در بروز بیماری نقش داشته باشند . شیوع بیماری در زنان در سنین باروری بیشتر دیده می شود .

علائم بیماری :

علائم سیستمیک : تب ، ضعف ، خستگی ، تورم غدد لنفاوی ، سقط های خود بخود مکرر ، زایمان زودرس
علائم عروقی : سردی و رنگ پریدگی انگشتان دست و پا به دلیل کاهش خورسانی و سرما ، ترومبوز شریانی و وریدی

علائم پوستی : راش گونه ای (لکه پروانه ای شکل روی بینی و گونه) ، حساسیت به نور ، زخم های دهانی ، بینی و ناحیه تناسلی ، لکه های قرمز روی پوست بدن ، طاسی و کهیر
ضایعات کلیوی : التهاب کلیه ، وجود پروتئین در ادرار یا نارسایی کلیه
دستگاه گوارش : التهاب لوزالمعده ، هپاتیت ، بزرگی کبد ، ورم روده ها ، التهاب پرده دور شکم
اختلالات سیستم ایمنی بدن : افزایش تولید آنتی بادی ، کاهش کمپلمان خون
سیستم خونی : کم خونی ، کاهش گلبول های سفید و پلاکت
سیستم اسکلتی - عضلانی : التهاب و درد مفاصل و عضلات بدن
سیستم عصبی : افسردگی ، تشنج ، سردرد ، آشفتگی روانی ، التهاب لایه داخلی قلب
سیستم تنفسی : افزایش فشار ریه ، سندروم ریه چروکیده ، آمبولی ریه ، خونریزی ریه و التهاب پرده جنب
سیستم قلب و عروق : تصلب شرایین ، پدیده رینود

بررسی تشخیصی :

علائم بالینی ، تست ایمونوفلورسنس برای FANA ، آنتی بادی ضد هسته ای (Anti-ds DNA) و آنتی ژن ضد اسمیت

درمان :

تا کنون درمان قطعی برای بیماران لوپوس پیدا نشده است و هدف درمان کاهش التهاب ، مهار سیستم ایمنی و پیگیری دقیق بیماران از نظر بالینی به منظور تشخیص سریع علائم بیماری می باشد . هدف اصلی درمان مبتلایان به لوپوس اریتماتوس اقدامات پیشگیری برای جلوگیری از شعله ور شدن بیماری و آموزش به بیمار است .

- تجویز داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (ایبوپروفن و)
- تجویز داروهای کورتیکواستروئیدی (هیدروکورتیزون ، متیل پردنیزولون)
- تجویز داروهای ضد مالاریا (هیدروکسی کلروکین)
- تجویز داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن (آزیتوپرین ، سیکلوفسفاماید)

آموزش به بیمار و خانواده :

به بیمار و خانواده وی در زمینه موارد زیر آموزش داده می شود :

فعالیت :

- توصیه به استراحت در مرحله حاد بیماری
- اجتناب از استرس و ناراحتی
- انجام تکنیک های شل کردن عضلات و آرام سازی

تغذیه :

- رژیم غذایی توصیه شده بر اساس عملکرد کلیه ها می باشد .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی ولایت

دفتر پرستاری
واحد آموزش

- توصیه میشود که از رژیم غذایی با محدودیت چربی و نمک و سرشار از پروتئین (گوشت، حبوبات و لبنیات) استفاده شود.
- در مرحله نارسایی کلیه جهت جلوگیری از شکسته شدن پروتئین و تجمع مواد زائد در بدن، رژیم غذایی پر کربوهیدرات، کم پروتئین (۱ گرم به ازای وزن بدن)، کم نمک (۲ گرم روزانه)، کم پتاسیم (۴۰-۶۰ میلی اکی والان در روز) و کم فسفر استفاده شود.
- مواد غذایی مانند برنج، سیب زمینی، نان، گندم و جو منابع خوب کربوهیدرات و با سدیم کم است. همچنین گوشت، مرغ و ماهی تازه منابع پروتئینی و سدیم بالا هستند. سبزیجات، میوه های تازه یا پخته، آب میوه ها و مغزهای بدون نمک (گردو و بادام و ...) مفید هستند و در صورت لزوم می توان گیاهان و ادویه های مناسب را جایگزین کرد.
- توصیه میشود که هنگام طبخ و صرف غذا از نمک استفاده نشود و از مصرف مواد غذایی و گوشت های کنسرو شده، گوشت نمک سود شده، سوسیس، کنسرو ماهی، همبرگر، میوه های خشک، مغزهای نمک دار، بادام زمینی، چپیس، سیب زمینی و مقادیر زیاد فرآورده های لبنی خودداری شود. همچنین از مصرف مواد غذایی سرشار از پتاسیم اجتناب شود.
- غذاهای سرشار از سدیم شامل: غذاهای کنسرو شده، گوشت قرمه و نمک سود، غذای چینی، آبگوشت، پنیر، ترشی، سالاد تهیه شده با سس، میوه های خشک شده، کرفس، خردل و چپیس سیب زمینی و ...
- غذاهای سرشار از پتاسیم شامل: موز، پرتقال، گریپ فروت، طالبی، سبزیجات برگ سبز، سیب زمینی، مغزها، غلات، گوجه فرنگی، زردآلو، انبه، گل کلم، آلو، جگر و میوه های خشک
- غذاهای کم پتاسیم شامل: سیب، قره قروت، انگور، گلابی، ذرت، لوبیا سبز، عسل، برنج، نان سفید و ماکارونی
- پس از مرحله حاد بیماری در مرحله ای که کلیه قادر به دفع ادرار است رژیم غذایی با مقدار کافی پروتئین و کربوهیدرات توصیه می شود.
- بسته به مرحله بیماری ممکن است نیاز به محدود کردن یا افزایش مایعات داشته باشد. در صورت محدودیت، تجویز مایعات با میزان حجم ادرار روزانه به علاوه دفع نامحسوس (۵۰۰-۶۰۰ سی سی) محاسبه می شود. جهت کاهش احساس تشنگی از تکه های یخ و مرطوب کردن لب استفاده شود و جذب و دفع روزانه کنترل شود.
- توصیه می شود که از روغن های جامد استفاده نشود.
- توصیه می شود که از قرص های کلسیم تجویز شده بر اساس دستور پزشک استفاده شود.
- از مصرف سیگار و دخانیات اجتناب شود.

دارودرمانی:

- در صورت تجویز داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی توصیه میشود که به همراه غذا مصرف شود و در صورت ابتلا به آسم و زخم های گوارشی به پزشک اطلاع داده شود.
- در صورت تجویز ترکیبات ضد مالاریا توصیه میشود که به دلیل عوارض چشمی، هر ۱۲-۶ ماه یک بار توسط متخصص چشم ویزیت شود. این داروها به همراه غذا مصرف شود (مدت زمان اثر دارو ۶ هفته تا ۶ ماه است) در صورت بروز عوارض چشمی، کبدی و مشکلات کلیوی به پزشک اطلاع داده شود.
- در صورت تجویز استروئیدها مانند پردنیزولون: توصیه می شود که این داروها با غذا، شیر یا آنتی اسید مصرف شوند. از قطع خودسرانه و ناگهانی دارو اجتناب شود. دارو قبل از ساعت ۹ صبح و ۴ بعد از ظهر مصرف شود. در صورت بروز علائم عفونت، مشکلات نابینایی، تکرر ادرار، تشنگی شدید، علائم خونریزی (کبودی)، تهوع، عدم درمان زخم ها، افزایش وزن در حدود ۲ کیلو در



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی ولایت

دفتر پرستاری
واحد آموزش

هفته به پزشک اطلاع داده شود . از رفتن به اماکن شلوغ به خصوص در فصول سرد و تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی خودداری شود . جهت پیشگیری از عارضه پوکی استخوان ، شیر و لبنیات بیشتر مصرف شود . برای افزایش جذب کلسیم از نور آفتاب ، روغن ماهی استفاده شود .

- در صورت تجویز آزیتوپرین ، توصیه می شود که با معده خالی مصرف شود ، در صورت حساسیت به پنی سیلین به پزشک راجع به عدم مصرف دارو اطلاع داده شود و از تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی پرهیز شود . کم خونی از عارضه مهم این داروهاست ، لذا به مصرف حبوبات ، جگر ، گوشت قرمز و سبزیجات تازه جهت پیشگیری از کم خونی توصیه می شود ، در طول دوره درمان با این دارو ها از انجام هر گونه واکسیناسیون مگر با موافقت پزشک اجتناب شود .

- در صورت تجویز سیکلوفسفاماید ، توصیه می شود که به دلیل بروز اختلالات مثانه با مصرف این داروها ، از مایعات فراوان استفاده شود . در صورت بروز عوارض گوارشی و کم خونی به پزشک اطلاع داده شود و از تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی پرهیز گردد . از انجام هر گونه واکسیناسیون در طول دوره درمان با این دارو اجتناب شود . دارو صبح ها و ترجیحا با معده خالی مصرف شود .

سایر نکات آموزشی :

- مرقبت از پوست : توصیه میشود از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب و اشعه ماوراء بنفش اجتناب شود . در صورت اقامت در مناطق آفتاب خیز ، از کلاه و کرم های ضد آفتاب قوی استفاده شود . جهت درمان سردی انگشتان دست و پا به خصوص در هوای سرد (پدیده رینود) از لباس های گرم و محافظ از قبیل دستکش و جوراب استفاده شود ، از استعمال دخانیات اجتناب شود . از اضطراب و ناراحتی اجتناب شود و مایعات سرد مصرف نشود . برای پوشاندن لکه صورت و انتخاب مواد آرایشی مناسب به متخصص بیماری های پوست و زیبایی مراجعه شود .

- پیشگیری از عفونت : توصیه می شود از شرکت در اماکن شلوغ و پر ازدحام خودداری شود . در فصول سرما ، واکسیناسیون آنفولانزا و پنوموکوک انجام شود .

- پیشگیری از عوارض : توصیه می شود که به طور مرتب و حداقل هر ۳ ماه یکبار از نظر فشار خون ، عوارض داروها ، عملکرد کلیه ، قلب ، ریه ، سیستم عصبی ، قدرت عضلانی و وزن بدن کنترل شود .

- در صورت بروز مشکلات روانی (افسردگی و اضطراب) توصیه می شود که از روش های آرام سازی مثل تکنیک های شل کردن عضلات و یوگا استفاده شود و با ایجاد تریحات سالم بدون هیجان به تقویت روحیه کمک شود .